



Träffpunkten har öppet helgfri måndag-fredag kl. 9.30–15.00.

Vissa förändringar av öppettider kan förekomma vid arrangemang etc.

Varmt välkommen att delta i våra aktiviteter eller kom och umgås.

På baksidan hittar du hela programmet för september månad.

Några aktivitetstips i september...

1 september

Öppen cirkelträning kl. 9.30-12.00

Cirkelträningen är samma som på fredagar, men på tisdagar tränar du i egen takt och när du vill mellan 10-11.30 Det finns ingen ledare på passet, men det finns personal i närheten om du behöver visning av övningarna.

4 september

Bussresa till Grådö Mejeri.

På Grådö mejeri kan man följa med på guidad rundtur och handla mejeriets produkter. På vägen hem stannar vi vid Dalahästen i Avesta där man kan köpa lunch eller fika. Biljett kostar 120 kr och köps på Träffpunkten senast 31/8

30 september

Seniordagen kl. 9.30-16.00

Kom och träffa föreningar, kommunala, regionala och privata verksamheter, serva din rollator och hörapparat, prova blodtryck och lyssna på spännande föreläsningar.

Folder om Seniordagen finns att hämta efter 14/9 där månadsbladen finns.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

E-post: veronica.andersson@sala.se

Följ Träffpunkten för dig som är senior på Facebook

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

www.sala.se/traffpunkten

VECKA 36

- MÅN 31/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 1/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs. Du tränar utan ledare, men det finns personal i närheten som du kan ta hjälp av vid behov.
- ONS 2/9 Kl. 13.30 Spel och pyssleftermiddag. Kort, Yatzy, Chinashack, UNO, Fyra i rad mm finns.
- TORS 3/9 Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad i parken. Penna och svarstalong finns i entrén på Träffpunkten.
- FRE 4/9 Kl. 9.00- 15.00 Bussresa till Grådö Mejeri. Biljett kostar 120 kr och köps senast 31/8

VECKA 37

- MÅN 7/9 **Idag är Träffpunkten stängd, personalen är på personaldag.**
- TIS 8/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 9/9 Kl. 10.00-14.00 Rörelsepromenad runt lilla dammen med start vid Träffpunkten.
Vill du ha sällskap så går vi tillsammans kl. 10.00 från Träffpunkten.
Kl. 13.30 Styrke och konditions-pass inne på Träffpunkten.
- TORS 10/9 Kl. 10.00 Balanspass inne på Träffpunkten
- FRE 11/9 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.

VECKA 38

- MÅN 14/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 15/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 16/9 Kl. 13.30 Frågesport. Fika kostar 30 kr.
- TORS 17/9 Kl. 10.00 Utflykt till Järndammen med grillning. Biljett kostar 80 kr och köps på Träffpunkten senast 15/9 Begränsat antal platser!
- FRE 18/9 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.

VECKA 39

- MÅN 21/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 22/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 23/9 Kl. 13.30 Balanspass inne på Träffpunkten.
- TORS 24/9 Kl. 10.00 Gemensam promenad runt dammarna med start vid Träffpunkten.
- FRE 25/9 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.

VECKA 40

- MÅN 28/9 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 29/9 Kl. 10.00 Cirkelträning i sporthallen på Lärkan. Genomgång av övningar kl. 9.45
Kl. 9.30-12.00 Cirkelträning på Träffpunkten. Ingen föranmälan behövs.
- ONS 30/9 9.30-16.00 Seniordagen. Folder om dagen kan hämtas efter 14/9 där månadsbladen finns .
- TORS 1/10 Kl. 13.30 Styrke och konditions-pass inne på Träffpunkten.
- FRE 2/10 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.